

健康づくりビキナーコース 日程

と き	主な内容	持 ち 物
5月23日（金） 午前9時45分～正午	・保健講話（メタボリックシンドローム） ・運動実技（バランスボール）	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
5月30日（金） 午前9時45分～正午	・栄養講話 ・調理実習（メタボリックシンドロームを予防する食事の基本）	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふだん使用しているごはん茶わん、みそ汁などのスープ類大さじ2杯分（塩分測定を希望の方）
6月13日（金） 午前9時45分～正午	・保健講話（ストレスと休養） ・運動実技（エクササイズウォーキング）	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル

健康づくり
ビキナーコース

運動・栄養・休養の基礎を学ぶ3日間の実践教室です。1日のみでも参加できます。

日程 左表のとおり

担当 保健師、健康運動指導士、管理栄養士

対象 64歳以下の方

費用 無料

※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合もあります。

※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

乳幼児の健診・相談などの日程

問合せ（申込み） 健康センター 〒187-0043 学園東町1-19-12 ☎042(346)3700

	日 程	対 象	持ち物	定員・申込みほか
今 月 の BCG 予防接種	5月14日(水)・28日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満	母子健康手帳、予防票	当日、会場へ
3～4か月児健康診査	5月14日(水)・28日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年1月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	5月1日(木)・15日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成18年10月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※おおよそ1時間30分かかります。
3歳児健康診査	5月8日(木)・22日(木) 受付…午後1時～2時	平成17年4月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
未熟児などの健康相談 カンガルー相談会	5月2日（金） 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳	定員…各8組（要予約）
親子の健康相談 たんぽぽ広場	5月7日（水） 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード（4月以降の初回参加時に配布）、母子健康手帳（相談希望者のみ）	当日、会場へ
離乳食講習会 もぐもぐ教室 〈調理実習〉	5月9日（金） 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	生後7～8か月・9～11か月の乳児と保護者	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも（赤ちゃんに参加される方のみ） ※食べさせ方などの相談がある方はふだん使用しているスプーン。	定員…30組（要予約）

※会場は、健康センターです。
※車でのお来場はご遠慮ください。

休日応急診療医（内科・小児科）

（診療時間：午前9時～午後5時）

※印のある医療機関では、中学生以上の方を診療します。

日 程	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号
4月20日(日)	高 橋 医 院	学園西町2-4-5	042(341)5118
	浜田内科クリニック	花小金井南町1-18-25 N R花小金井駅前2階	042(451)5106
4月27日(日)	浮 田 医 院	学園西町2-6-10	042(341)0348
	西 澤 医 院	花小金井4-3-1	042(465)7733
4月29日(火・祝)	木の花クリニック	小川町2-1959-1	042(349)2424
	真 能 ク リ ニ ッ ク	学園西町2-13-37 カミデビル2階	042(342)8280
5月3日(土・祝)	花小金井北クリニック	花小金井2-2-13	042(467)2477
	きくしま内科クリニック	学園西町3-25-17	042(341)0654
5月4日(日・祝)	岡循環器クリニック※	学園東町1-3-12	042(346)5188
	岡部こどもクリニック	小川町1-512-12	042(349)1152
5月5日(月・祝)	三 田 医 院	小川西町3-11-1	042(341)0653
	鷹 取 医 院	小川東町5-13-16 板東ビル201号	042(345)1317
5月6日(火・振休)	あかしあ脳神経外科・整形外科	仲町425-12 あかしあビル1階	042(345)7444
	井上内科クリニック	仲町268-6 サライ仲町1階102号	042(342)0056

休日歯科応急診療医

（診療時間：午前9時～午後5時）

日 程	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号
4月20日(日)	原 口 歯 科 医 院	栄町3-20-33 ティーコートさきB101	042(341)8878
4月27日(日)	本 元 歯 科 医 院	花小金井南町3-38-14	042(463)2901
4月29日(火・祝)	松 本 歯 科 医 院	小川町1-73-3 浅野屋ビル	042(344)8241
5月3日(土・祝)	デンタルクリニックオカダ	小川東町1821-136	042(341)6138
5月4日(日・祝)	浜 田 歯 科 医 院	学園西町2-7-2	042(343)2731
5月5日(月・祝)	岡 田 歯 科 医 院	小川町2-1862-11	042(345)0645
5月6日(火・振休)	ほ ん ま 歯 科 医 院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241

準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日 程	診 療 時 間	と こ ろ	科 目	所 在 地	電 話 番 号
月曜～日曜日 (祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	㈱小平市医師会 準夜応急診療所	小・内	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案 内 ・ 24時間
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案 内 ・ 24時間

健康づくり

ビキナーコース



平市乳がん検診（乳房X線撮影検査）を受診した方は、申込みできません。

※対象者は、市内に住民登録または外国人登録のある女性です。

※以前に精密検査を受けて医療機関で現在治療中または経過観察中の方、申込み後に市外に転出された方は、受診できません。

※乳腺科の疾病治療中の

乳がん検診申込み

1氏 名（ふりがな）

2住 所（〒187- 小平市）

3電話番号

4生年月日（該当する①か②を記入）

①30歳以上～40歳未満の方
昭和 年 月 日生まれ（満 歳）

②40歳以上の方
・明・大・昭 年 月 日生まれ（満 歳）
・希望病院（希望する病院を記入）

1. 第一希望 ※桜町病院は40歳～49歳の方のみ。
2. 第二希望 ※一橋病院を第一希望にした方のみ記入。
※第二希望を希望しない方はその旨を記入。

共通

方、経過観察中の方、手術後の方、妊娠中または妊娠の疑いのある方、授乳中の方は、申込みできません。

申込み 4月30日（水）まで（必着）に、はがきに必要事項（上記参照）を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可、定員になりしだい締め切り）

※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。

※4月21日（月）から、健康センター、健康福祉事務センター1階、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込書でも申込みできます。

※検診票の発送は、5月下旬の予定です。

問合せ 健康センター（〒187-0043 学園東町一丁目19番12号） ☎042(346)3700

介護予防の
基本チェックリストを
送 付

65歳以上の方（介護保険の要支援・要介護認定を受けている方を除く）に、介護予防に関する生活機能評価を実施します。

その一環として、4月中に基本チェックリストを対象者の方にお送りします。

記入のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

基本チェックリストの結果、介護予防に積極的に取り組む必要のある方には、市内医療機関で検査を受けていただきます。

▽申請日以降喫煙しない
助成開始 8月1日
事前申請 5月1日（木）から、問合せ先へ

※申請書類などは問合せ先で配布しています。

援係 ☎042(346)9539

東京都大気汚染
医療費助成制度を
拡 大

8月から、気管支ぜん息の対象年齢の制限がなくなります。

新たな対象 次の要件をすべて満たす方

▽18歳以上で引き続き1年以上都内に住所を有する

▽現に、気管支ぜん息になっている

▽健康保険などに加入して

▽申請日以降喫煙しない

助成開始 8月1日
事前申請 5月1日（木）から、問合せ先へ

※申請書類などは問合せ先で配布しています。

公立昭和病院

南館が完成

公立昭和病院の南館が完成しました。南館は、入院患者を対象とした病棟を中心に、救急部門も集約・統合し、救急医療がより円滑に機能するよう配慮・整備しています。

◆南館の主な特徴 ▽大部屋は4床室に変更

問合せ 公立昭和病院 ☎042(461)0052（代表）

▽耐震性に配慮した建物

▽地球環境に配慮したやさしい建物

◆かかりつけ医を持ちましよう

日ごろから健康に関する相談や診療などについて話ができるかかりつけ医は、患者の容態にに応じて、適切な専門医や医療機関を紹介してくれるので安心です。

患者の容態にに応じ、他病院などへ紹介する医療連携（役割分担）システムは、当院が将来にわたり組織8市97万市民の基幹病院として、重症度の高い医療を提供し続けていくために、極めて重要です。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。